

# Mach's gut, Mama!

Mutterseelenallein? Von wegen! Wenn **Kinder flügge werden**, sind die Abschiedstränen schnell getrocknet. Doch mit der neuen Freiheit tun sich die Mamis schwer.

Text: Ursina Ehrensperger

<b>Reportage</b> Wenn die Kinder ausziehen
<b>DIENSTAG</b> 21. APRIL 18.00 3SAT

Ich ziehe aus», verkündet der Sohn. «Und ich starte durch», sagt die Mutter. Er freut sich, endlich seine Freiheit zu geniessen. Sie sich ebenfalls: Ab durch die Lebensmittel!

**Schön wär's.** Doch die Realität sieht anders aus, wie Rita Balmer weiss. In einer Studie hat die Alterswissenschaftlerin aus dem Kanton Zug über 250 Mütter im Alter von 45 bis 60 Jahren befragt und untersucht, wie sie auf den Auszug ihrer Kinder reagierten. Balmer konnte zeigen, dass sich die neue Leere im Elternhaus oft auch auf die Beziehung überträgt: «Aus Eltern wird plötzlich wieder ein Paar, das sich voll und ganz aufeinander konzentrieren darf und muss. Das kann überfordern.»

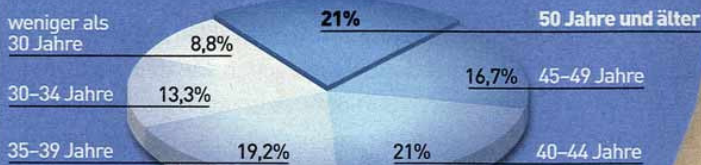
Auf Babyblues und Teenagergeklön folgt deshalb oft kein Kuschelock. Zahlen des Bundesamtes für Statistik zeigen: Ab 50 steigt die Scheidungsrate (vgl. unten).

**Gegen die Leere im Haus** gibt es ein Mittel: mit Überwindung und Mut Neues anpacken und durchstarten. Doch das ist einfacher gesagt als getan. «Gerade Frauen verhalten sich nach dem Auszug der Kinder ziemlich passiv», sagt Balmer. Zwar wissen sie mit der neuen Situation umzugehen und akzeptieren, dass ihre Aufgabe als Erzieherin nun wegfällt. Das in den 60er-Jahren populär gewordene Empty-Nest-Syndrom hat also ausgedient (siehe rechts unten: «kurz erklärt»).

Allerdings sind es lediglich oft Routine-Tätigkeiten, mit denen die Mütter nun ihren Alltag füllen – stricken, lesen, backen. Bisher unerfüllte, grössere Träume zu realisieren, das wagen sie dann doch nicht. Balmer ahnt, weshalb: «Viele Frauen definierten sich ein Leben lang über bestimmte Rollen.» Also über das Hausfrau-Sein, das Partnerin-Sein, das Mutter-Sein – und vielleicht bald auch über

## SCHEIDUNGSRATEN

Alter der Frau zum Zeitpunkt der Scheidung:



Im Jahr 2006 war in jeder fünften Scheidung die Frau 50 Jahre alt oder älter.

QUELLE: BUNDESAMT FÜR STATISTIK (BFS)



Grund für Beziehungskisten:  
Wenn die Kinder ausfliegen,  
heben auch die Mütter ab, oder?

das Oma-Sein. Der Nachteil daran: «Immer wurde alles von aussen vorgegeben», sagt Balmer. Aus diesem Grund sei es für viele Frauen ungewohnt, selbstbestimmt zu handeln: «Sie werden bequem, lehnen sich zurück und glauben, irgendwie und irgendwann komme es schon so, wie es eben kommen müsse.»

Doch halt! Wenn man bedenkt, dass heutzutage die durchschnittliche Lebenserwartung der Frau über 85 Jahre beträgt,

dann gibt es hier nur ein Rezept, wie Balmer betont: «Los! Startet durch! Habt keine Angst! Da ist noch so viel Zeit, so viel Potenzial vorhanden – und muss einfach genutzt werden.»

**Die Möglichkeiten** sind immens. Beispiele gefällig? Mütter könnten beruflich Gas geben – oder auf dem neuen Töff. Vielleicht möchte das grosse Haus ausgemistet werden, oder es wartet eine

kleinere Wohnung? Auch auswandern oder beim Sport zu Hochform auflaufen sind verlockende Alternativen zum bisherigen Alltagstrott.

Und wer weiss – vielleicht füllen genau solche Veränderungen nicht nur das leere Nest mit Leben, sondern erquicken auch das Eheglück: Damit der Paarlauf zum Freudentanz wird – und auf das absolvierte Pflichtprogramm die glänzende Kür folgt. ■

#### NACHGEFRAGT

**Was raten Sie Müttern für die Lebensphase nach dem Auszug der Kinder?**



«Werdet aktiv, habt Mut zu Veränderungen, seid nicht zu bequem! Nur so gelingt es, Träume zu realisieren.»

Auch das Aufbauen und Pflegen von Freundschaften ist wertvoll.»

Rita Balmer,  
Gerontologin und Familienmanagerin

#### WEITERE INFOS



**www.gutaltern.ch**

Infos und Kursangebote zur «Lebensgestaltung 50+». Themen sind u. a.:  
Wie packe ich Neues an? Wie gehen wir als Paar mit Veränderungen um?

FOTOS: COLOURBOX (2), PD (2)